

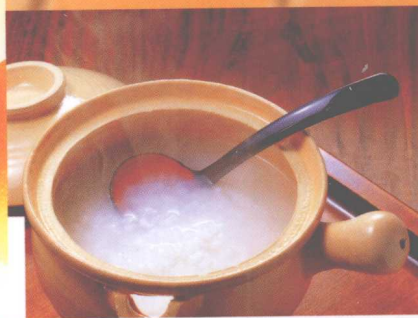
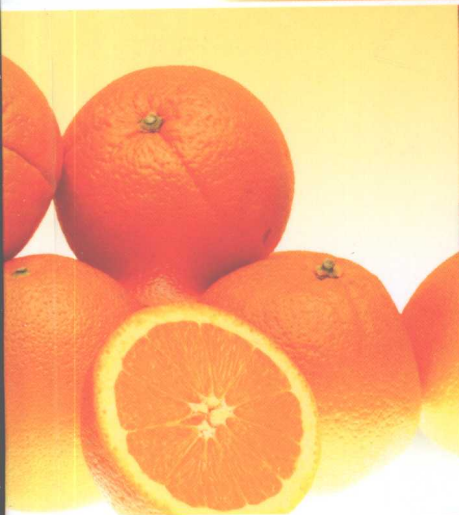
细节

决·定·长·寿Ⅱ

养生千金方

Xijie Jueding Changshou Ⅱ

顾 勇 主编

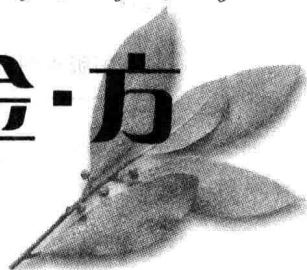


天津科技翻译出版公司

细节决定长寿 II

xijie jue ding changshou II yangsheng qianjin fang

养·生·干·金·方



主 编 顾 勇

编委会 陈丽娟 郝小峰 汤仁荣 陈建军

顾 菡 郝云龙 崔雪梅 孔劲松



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

细节决定长寿Ⅱ:养生千金方 / 顾勇主编. —天津:天津科技翻译出版公司, 2008. 3

ISBN 978 - 7 - 5433 - 2125 - 0

I. 细… II. 顾… III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 002453 号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:蔡 颢

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:(022)87894896

传 真:(022)87895650

网 址:www. tsttpc. com

印 刷:天津泰宇印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:960 × 1330 16 开本 18.375 印张 288 千字

2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

前言

近年来,接二连三英年早逝的报道触目惊心,著名画家陈逸飞,终年 59 岁;艺术家高秀敏,49 岁逝世;著名演员傅彪病逝,年仅 42 岁;著名演员陈晓旭逝世,终年 42 岁……每当得知这样的消息,我们心中总感慨万千,然而,我们是否想过这样的悲剧为什么一再发生而且此时此刻还在继续演绎?其实,我们往往忽略了一个问题:人体就像机器一样,年复一年的磨损,总是有着这样那样的问题,即使没有症状,也处于亚健康状态。要想保持健康,必须注意健康养生。

“养生”一词始见于道教书籍,最早出现在《庄子·内篇》中。所谓“养”,就是保养、培养、护养的意思;所谓“生”,就是生命、生存、生长的意思。养生,就是根据生命发展的规律,以达到保养身体、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的科学理论和方法。

生活中,许多人都知道健康养生的重要性,却苦于对健康养生的知识知之甚少,或是一知半解,从而导致有健康养生的意识,却缺少健康养生的方法。正由于此,我们编写了《细节决定长寿Ⅱ·养生千金方》一书。

在《细节决定长寿Ⅱ·养生千金方》一书中,我们将科学养生的知识以平实流畅的文字展现出来。全书分为“本能养生”、“动静养生”、“养生有道”、“养生有别”、“疾病养生”、“名家养生”6 个部分,每个部分又分为“饮食养生”、“睡眠养生”、“性养生”、“动养生”、“静养生”、“动静交替”;“居家养生”、“工作养生”、

“旅游养生”；“女性养生”、“男性养生”、“老人养生”；“预防疾病”、“常见疾病与养生”、“特殊疾病与养生”；“古人养生之道”、“古代名人养生”、“现代名人养生”共 18 章。

可以说,《细节决定长寿Ⅱ·养生千金方》一书包括了健康养生的方方面面,而且首次从人的三大本能、动静结合的角度诠释了健康养生的知识。书中语言凝练,内容新颖、全面、简明、实用,实为一本权威性与实用性的健康养生指南。



目录 CONTENTS

第1章 本能养生

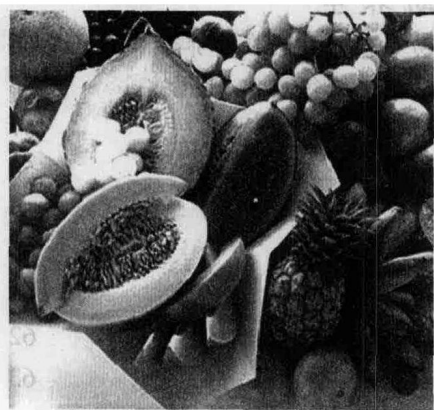
饮食养生

谨和五味巧养生	2
粗细搭配有益健康	3
荤素平衡身体好	4
饮食以时有益养生	5
饥饱适度是重要的养生之道	6
干稀平衡很重要	6
饮食养生4宜	7
四季饮食养生	8
酸碱平衡对身体有益	9
偏食与养生原则相违背	12
日常膳食搭配的禁忌	12
只吃素食会造成营养不良	13
延缓衰老的8大美食	14
5大水果有益养生	15
脑力劳动者的饮食养生	17
巧用食物轻松排毒	18
节日必须注意科学饮食	20
科学饮食远离10大垃圾食品	21

睡眠养生

睡眠的7大作用	24
---------	----

关于睡眠的3个疑问	25
睡眠不足易患病	26
保证充足的睡眠时间	27
按时睡眠身体好	28
适当午睡有益健康	28
先睡心,后睡眠	29
正确选择寝具有益睡眠	30
睡眠姿势不容忽视	31
选择科学的睡眠方位	32
饮食与睡眠关系密切	32
科学睡眠8不要	33
睡前养生3宜	35
4大睡眠环境影响睡眠	35
不同的季节不同的起卧时间	36



睡前保健按摩 8 法	37
远离失眠的 6 种方法	38
对付失眠的心理疗法	40
性 养 生	
“先肾后心”的养生原则	41
男子纵欲害处多	41
环境影响很重要	42
小细节影响性功能	43
为性爱做好准备	44
男性的健康菜单	45
吃出女性激情来	46
男性性功能的 8 大杀手	48
女性性生活的 12 大禁忌	49
不要为高潮所累	50
性生活时间不宜过长	50
性生活 4 注意	51
4 招促进性能力	52
性生活不宜过频的 5 种人	53

第 2 章 动静养生

动 养 生

动养生的目的在于养形	56
动养生必须规律、适量	56
动养生 3 步曲	57
动养生之原地跑	58
动养生之散步	59
动养生之快走	60
动养生之慢跑	61
动养生之长跑	62
动养生之爬楼梯	63

动养生之骑自行车	64
动养生之游泳	66
动养生之登山	67
动养生之球类运动	68
动养生之拍打	69
动养生之甩手	69
动养生 6 注意	70



静 养 生

静养生的目的在于养神	72
静养生之养神 6 法	73
静坐养生法	74
静养生之饭后静坐	75
静养生之看淡得失、恩怨	75
静养生之远离愤怒	76
静养生之克服恐惧	77
静养生之改变猜疑	78
静养生之战胜嫉妒	79
静养生之矫治虚荣	80
静养生之摆脱自卑	81
静养生之走出抑郁	82
静养生之心理养生操	84
静养生之腹式呼吸	85

静养生之松静功	86	上班族解压养生	116
静养生之内养功	87	上班族解乏提神小细节	117
动静交替		上班族如何远离亚健康	118
动静结合是科学的养生之道	89	办公族养生5要点	120
处理好动养生与静养生的关系	90	办公族简易健身法	121
动静养生之太极拳	90	夜班工作者保健须知	123
动静养生之气功	91	电脑病的预防	124
动静养生之瑜伽	92	电脑族的皮肤养护	125
动静养生之坠足功	93	电脑族饮食保健三大要点	126
动静结合巧治膝关节痛	94		
动静结合巧度孕期	95		

第3章 养生有道

居家养生

健康家居16秘诀	98
巧用花卉来养生	100
室内空气流通有益健康	101
注意居室湿度很重要	102
厨房清洁不容忽视	103
餐具与人体健康关系密切	104
高度重视室内噪声污染	106
卫生间洁净4妙招	108
看电视也要注意健康养生	109
居家养生谨防“空调病”	110
居家养生谨防“电冰箱肠炎”	111
居家养生谨防“电磁病”	111
工作养生	
上班族一日三餐合理搭配	113
工作姿势与健康	114
白领女性减肥误区	115



旅游养生

旅游养生有益健康	127
旅途保健不容忽视	129
旅游养生6宜	129
旅途中的运动保健	130
旅游期间常用药品要备齐	131
消除旅途疲劳小妙招	132
旅途中应注意营养	133
旅行中坚持饮食卫生	134
旅途中要注意护肤	135
旅途患病的应急处理	135
科学克服旅游失眠	137
旅游车上看电视对健康不利	137
野外不能随便喝天然水	138

第4章 养生有别

女性养生

女性的几种身体异常状况	140
女性应重视的健康软肋	141
女性睡眠养生	143
女性饮食养生“一至七”	144
女性经期养生须知	145
女性养生离不开养血	147
青春期少女养生细节	149
中年女性养生须知	150
孕产妇保健养生误区	152
职业女性养生禁忌	153
职业女性如何对抗衰老	155
女性不同年龄段的皮肤保养	157
女性常见的不良就医习惯	158

男性养生

男性为什么要注重养生	159
男性最需要的8种营养成分	161
男性养生应多吃食物	162
男性醉酒时应吃的食物	164
男士美容自己动手	165
男性皮肤如何抗衰老	167
办公室男性的饮食养生	169
“未来爸爸”的饮食调理	170
男性更年期养生	172
男性健康养生切忌硬熬	173
男性要学会缓解压力	174
男性健康的隐形杀手	176
男性心理养生不容忽视	177
男性性养生简法	179

老人养生

老年人饮食养生	181
老年人不可缺少的营养物质	183
老年人睡眠养生	184
适合老年人养生保健的锻炼	186
老年人科学运动细节	188
老年人床上锻炼养生	189
老年人也要注意皮肤保护	191
老年人性爱和养生	192
老年人花草怡情与养生	194
老年人旅游养生须知	195
老年人用药有禁忌	197
老年人性情养生有“八忘”	199



第5章 疾病与养生

疾病的预防

春季疾病预防	202
夏季疾病预防	203
秋季疾病预防	205
冬季疾病预防	206
健康饮食预防疾病	208
日常食物的防病功效	209
儿童健康养护细节	210
新妈妈防病养生须知	212

老年人心身疾病的防护	214
常见疾病与养生	
感冒之养生	215
头痛之养生	217
眩晕之养生	219
咳嗽之养生	220
呃逆之养生	221
消化不良之养生	222
便秘之养生	223
腹泻之养生	225
痔疮之养生	226
贫血之养生	228
关节炎之养生	229



特殊疾病与养生	
痛风之养生	231
肾炎之养生	232
肝炎之养生	234
肺炎之养生	235
胃炎之养生	236
胃溃疡之养生	238
糖尿病之养生	239
高血压之养生	241
高脂血症之养生	243
动脉粥样硬化之养生	244

心肌梗死之养生	245
癌症之养生	247

第6章 养生学堂

古人养生之道	
古人的养生之道与养生之术	250
古人饮食养生秘诀	251
谨防过劳致病	253
古人十二时辰养生法	254
古人养心与养生	255
《黄帝内经》的养生观	256
古人养生“一至九”	258
传统中医养生精要	259
古代名人养生	
黄帝的养生秘诀	261
孔子的养生之道	262
老子论修身养性	264
庄子清心寡欲的养生秘诀	265
华佗以运动养生	266
药王孙思邈的养生心得	267
苏轼的养生之道	268
陆游修身与养生	269
乾隆皇帝养生之“十常”、“四勿”	271



现代名人养生

齐白石“七戒”养生	272
臧克家的养生之道	274
张学良的养生秘诀	275
马寅初的养生之道	276
作家冰心的养生经	277
笑口常开的马三立	279
季羡林的养生哲学	280
丘吉尔长寿的秘密	281
伊丽莎白的养生术	283



第1章



本能养生

饮食、睡眠和性,是人的三大本能。养生学认为,饮食养生、睡眠养生、性养生,是生命储备的三大要素,是养生抗衰老的主要环节。

饮食养生

饮食为养生之本。饮食养生是指合理地摄取食物中的营养,以增进健康,强壮身体,预防疾病,达到延年益寿的目的。孙思邈曾说过:“安身之本,必资于食。”



调和五味巧养生

所谓“五味”,是指辛、甘、酸、苦、咸五种味道。

研究表明,五味与人体健康关系密切。五味调和,有益健康;反之,五味偏颇,对健康有害。

辛味

辛味可发散、行气、活血,能刺激胃肠蠕动,增加消化液的分泌,还能促进血液循环和机体的代谢,祛风散寒、解表止痛。但食之过量会刺激胃黏膜,故患有痔疮、肛裂、消化道溃疡、便秘以及神经衰弱的患者不食为好。

甘味

甘味具有补养气血、解除肌肉疲劳、调和脾胃、缓解疼痛、解毒等作用。但过食甜腻之品,会壅塞滞气、助湿生痰,甚至诱发糖尿病。

酸味

适当吃些酸食,可健脾开胃,促进食欲,并可增强肝脏的功能,提高钙、磷元素的吸收。但过量服食可能引起胃肠道痉挛及消化功能紊乱,故脾胃有病者宜少食。

苦味

苦味具有除烦祛湿、清热解毒、泻火通便、利尿等作用。但多食会引起腹泻、消化不良等症。





咸味

咸味能软坚润下,有调节人体细胞和血液的渗透压平衡以及正常的水、钠、钾代谢作用。在呕吐、腹泻及大汗后,适量喝些盐水,可防止体内微量元素的缺乏。但成人每天摄入食盐量不宜超过6克,过食可诱发水肿、高血压、动脉硬化等。



粗细搭配有益健康

日常生活中,人们习惯把粮食中的大米、白面等称为细粮,而把玉米、高粱、红薯以及莜麦、荞麦等叫做粗粮。

由于生活水平的不断提高,人们越吃越离不开“精”字,吃精米精面成了一些人的时尚,而吃粗粮似乎是贫穷的象征。殊不知这与科学的养生之道背道而驰。因为在稻麦的鼓皮中,含有多对对人体来说较重要的微量元素及植物膳食纤维,如铬、锰,若经加工精制,就会大量减少。而缺乏铬、锰这两种元素,很容易发生动脉硬化。

植物纤维能加速食物的排泄,使血中胆固醇降低。食物太精细,膳食纤维必然很少,往往食后不容易产生饱腹感,很容易造成过量进食而发生肥胖。如此,血管硬化、高血压的发病率就会增高。

粗粮中含有大量的膳食纤维,膳食纤维本身对大肠产生机械性刺激,促进肠蠕动,使大便变软、畅通。这些膳食纤维,对预防肠癌和由于血脂过高而导致的心脑血管疾病都有好处。

此外,膳食纤维还会与体内的重金属和食物中有害代谢物相结合排出体外。

所以,从人体健康养生的角度来看,不宜长期吃精食细粮,而应经常吃些玉米、红薯等,做到粗细粮搭配食用。

长期大量进食高纤维食物,会使人体蛋白质补充受阻,脂肪摄入量不足,微量元素缺乏,因而造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害,降低人体免疫抗病的能力。



细嚼决定 长寿Ⅱ·养生千金方

专家指出,一个健康的成年人,每天的膳食纤维摄入量以 10~30 克为宜。除粗粮外,蔬菜中膳食纤维较多的是韭菜、芹菜、茭白、南瓜、苦瓜、红豆、空心菜、黄豆、绿豆等,也可适量食用,以替代粗粮摄取的不足。



荤素平衡身体好

专家提醒,荤素平衡是饮食养生的关键一环。荤素平衡的科学内涵有以下 2 点:

配餐要荤素搭配

荤,指动物性食物;素,指植物性食物。荤素搭配在一起,能够使营养素种类齐全。

鸡、鸭、鱼、肉等动物性食物含脂肪、蛋白质、脂溶性维生素以及铁、钙、锌、锰等营养素。

在稻谷、薯豆、蔬菜、水果等植物性食物中,米薯类富含碳水化合物、食物纤维素、水溶性维生素、矿物质等营养素;蔬菜水果类含有丰富的多种维生素、食物纤维素以及矿物质等营养素。

可见将荤素混合在一起食用,就可以从中摄取脂肪、蛋白质、碳水化合物、食物纤维素、脂溶性维生素等营养素。也就是说,荤素搭配是营养素种类较为齐全的理想膳食模式。

饮食要素多荤少

荤素的“平衡”指的是素多荤少,“平衡”不是平均。

从人体生理特征角度来说,人类的生理特点决定必须荤素兼食,并要素多荤少。

首先,人类的消化系统是荤素杂食型的。人类消化道一般长为 7.5~9 米。这个长度比食草动物的消化道短,比食肉动物的消化道长,表明人类的消化道适于植物性食物和动物性食物兼食。

其次,在人类的消化酶中,用于消化植物性食物的“淀粉酶”超过实际需要量的 10 倍,而用于消化动物性食物的“脂肪酶”仅勉强够用,因此不宜吃



肉类过多,否则酶系统难以承受。

再次,人类牙齿共有 32 颗,其中用于咀嚼谷物和蔬菜的门齿占 8 颗,用于咬食肉类的犬齿只占 4 颗,表明人类的牙齿也是以食谷蔬为主、肉类为辅的素多荤少的杂食型结构。

总之,荤素兼食,素多荤少,是饮食养生的理想膳食模式。



饮食以时有益养生

古人云:“食能以时,身必无灾。”饮食定时,对身体健康有益。

有规律地定时进食,可以保证人体消化吸收过程有节奏地进行活动,使脾胃功能协调配合,有张有弛,维持平衡状态。

《黄帝内经》指出,只有定时进食,使胃肠保持更虚更满的功能活动,才能使胃肠之气上下通畅,保证食物的消化及营养物质的摄取和输布正常进行。

我国传统的饮食习惯是一日早、中、晚三餐,各餐间隔的时间约 4~6 小时,这比较符合生理要求。

现代研究证明,早上 7 点前后、中午 12 点前后及晚上 6 点前后,这三个时间内人体的消化功能特别活跃。而一般混合性食物在胃中停留的时间,素食约为 4 小时,荤食约为 6 小时,然后由胃进入小肠,当胃中食物排空至一定程度时,便产生饥饿感,需再次进食。所以,经常有规律地定时进餐,养成良好的饮食习惯,对胃肠的消化吸收功能大有裨益。

如果饮食不定时如随意进食或零食不离口,使胃肠始终处于充盈状态,得不到适当的休息,打乱了胃肠虚实交替的活动规律,便会导致胃肠功能的失调,长此以往,势必食欲逐渐减退,甚至产生厌食症,严重地影响身体健康。

另外,由于老年人脾胃功能薄弱,应少食多餐,不必拘泥于一日三餐,这样更有利于消化吸收。





饥饱适度是重要的养生之道

饮食量应控制在“饥饱适度”这个程度上,使饥与饱处于平衡状态。

孙思邈在《千金要方》中说:“饮食以时,饥饱得中。”说的是饮食要定时,要适可而止,常处于不饥不饱的平衡状态。

不过饥不过饱始终保持平衡状态,能够使胃肠功能有严格的规律性,因而摄取营养正常有序,新陈代谢功能正常有序,自然有助于健康长寿。

过饥过饱都可能引起人体生理活动秩序紊乱,甚至引发疾病。过饥,摄食不足,营养供给不上,身体虚弱,抵抗力降低,极易引起疾病;过饱,食物超过脾胃的消化、吸收和运作能力,轻则导致饮食停滞,脾胃损伤,重则引起疾病,譬如因营养过剩而导致肥胖症。

养生学认为,维持饥饱平衡的可行之道是每餐只吃八分饱,未饱先止。

除此之外,为了适应生理活动和工作劳动的需要,饮食必须注意一日三餐的合理分配。

在一日之内,由于早上处于一夜过后之状态,胃肠已经空虚,此时摄入高质量的食物,既易于消化吸收,又可确保精力充沛;午饭具有承上启下的作用,既要补充上午的消耗,又要满足下午的需要,因此必须多食;而晚上接近安寝,活动量相对减少,静息入睡而代谢缓慢,如进食过饱,易使饮食停滞,增加胃肠负担,并影响睡眠。

所以,自古以来就有“早饭宜好,午饭宜饱,晚饭宜少”的主张。



干稀平衡很重要

每餐饮食应该有干有稀,干稀平衡对健康有益。

所谓干,指米饭、馒头、花卷、饼、面包、糕点等;所谓稀,指粥、汤、奶、豆浆等。干稀平衡主要体现“稀”的作用上:



有助于食物的消化

干稀搭配在一起,粥、汤、奶、豆浆对食物消化有特殊作用。首先,能够

